Просто хорошая газета

# Отдушина

12+

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

№45 (740) 7 ноября 2018 года

Издатель УП «Газета Слонимская» Основана 18 октября 2002 года Выходит один раз в неделю



# Беженка с Донбасса: «Нам пришлось переехать, потому что началась война»

**Светлана Ростовская ранее проживала в Украине, в Донецкой области. Она многодетная мама, у неё четыре сына и дочка. Сейчас Светлана живёт в Слониме и, несмотря на свой возраст, учится на первом курсе Слонимского медколледжа. Женщина рассказала, почему она решила переехать в Слоним и с какими трудностями ей пришлось столкнуться в нашем городе.**

## «Пришла война, и нам пришлось переехать»

— У меня в Украине остался огромный дом из красного кирпича со всеми удобствами и хорошей мебелью, с огромным садом. Но когда по селу начали ходить танки, я поняла, что нужно уезжать отсюда.

Мне, как многодетной маме, сам депутат Янукович подарил двухъярусную кровать. Но всё из нажитого пришлось оставить, так как ничего из этого в чемодан не положишь. Ходила по дому и не соображала, что необходимо взять из вещей. У меня в голове стояла одна картина: танки.

Многие спрашивали у меня, не жалко ли мне бросать всё своё хозяйство, ведь у меня же дети. Но как говорится, господь дал детей, даст и ложку на детей. Я всегда придерживаюсь этой поговорки. Главное, чтобы было здоровье и дети, а всё остальное будет.

В общем, пришла война, и нам пришлось переехать. Ты не знаешь, что делать и куда бежать. У нас ещё все дороги в тот момент стали перекрываться блокпостами. Блокпосты — это шлагбаум через дорогу и танк, окруженный блоками или мешками. Ты подъезжаешь к блокпосту, и тебя военные начинают полностью обыскивать. И в их власти, поедешь ты дальше или нет.

В то время начиналась мобилизация. А у меня сыновья и муж военнообязанный. Было так страшно, что я была готова идти пешком по рельсам, лишь бы пересечь эту границу, — вспоминает Светлана.

## "Когда сели в автобус, на душе стало легче"

— Добирались мы до Беларуси на поезде. На границе Украины и Беларуси моего сына Диму, которому на тот момент было 16 лет, сняли с поезда. Я вцепилась в сына: как это, моё дитя снимают? А мужу с детьми пришлось поехать в Минск без нас.

Они видят — мальчик, 16 лет, и говорят: "Вас в Беларусь не пустят. У вашего ребёнка документ неправильный". А на тот момент у нас не выдавались паспорта, а выдавались корочки. Мой сын не смог получить паспорт, ему дали такую одну бумажку с фотографией и печатью, на которой было написано: «Посвидчення на время АТО» ("Свидетельство на время антитеррористической операции". — **Прим. автора**). На коленях ползаю, вся в слезах, прошу: отпустите нас. Я им даже денег предлагала. Они — нет, и всё. А я вцепилась в ребёнка, и всё, сказала, не отдам. В итоге они нас отпустили и подсказали дорогу, как через Чернигов добраться до Беларуси.

А в Чернигове один пограничник просто сжалился над нами и указал адрес своего знакомого, который нам очень помог и сделал нам паспорта. У меня тогда телефон разрядился, с мужем не смогла связаться.

Мы прибежали на автовокзал, смотрю, автобус Киев — Брест собирается уже отъезжать. Я подбежала к водителю и попросила его подождать, объяснила ситуацию, что мы с Донбасса добираемся. Он согласился нас подождать, пока в кассе купим билет.

Когда сели в автобус, на душе стало легче.

## В Слониме началась новая жизнь со своими приключениями

— Я помню, как мы приехали в Слоним, где у меня живет мама. В первые два дня я просто лежала, скажем так, отходила от всего, что произошло. И думала, что делать, куда бежать и с чего начинать.

Сразу мы обратились в миграционную службу. Много денег — примерно две-три наши средние зарплаты, которые получаем сейчас, — ушло на изготовление документов. А ещё мы приехали в августе, и детей нужно было собирать в школу.

У мамы было очень тяжело жить. Она жила одна, а тут мы приехали всей семьей. Мама в шоке была. Она уже в возрасте у меня. И мы сами понимали, что это будет не жизнь. Решили искать отдельное жильё. Муж у меня сразу устроился работать в женский монастырь на Лобазовке. Детей оформили во вторую школу. Учителя хорошо приняли нас. Психолог, помню, позвонил, сказал прийти — дочке нашей портфельчик принесли и вещи кое-какие. Я не отказывалась ни от чего, потому что у меня не было возможности самой купить. Детей записали на бесплатное питание, так как мы многодетная семья.

Потом нам в миграционной службе долго оттягивали прописку и вид на жительство. А куда ни ходила, нигде не устраивали на работу. В итоге пошла в исполком к Екатерине Рутковской.

Честно говоря, мне не понравилось, как она со мной обошлась. Я зашла к ней в кабинет. Она мне говорит: «Вы долго тут будете ходить по кабинетам? Вам не стыдно?» А ей ответила: «А вы думаете, мне тут приятно унижаться перед всеми? У меня дети тут. Мне же их кормить чем-то надо».

Спустя время меня взяли на овощные работы. Сидела мерзла — свеклу перебирала, но зато и свеклы привезла, и денежку заработала.

Нам очень долго делали вид на жительство. Хотя мы ещё заплатили за срочность, чтобы нам быстро оформили все документы. Без вида на жительство нас не могут поставить на биржу труда. Нет вида — ты никто. И я пошла к Олегу Таргонскому, объяснила ему всю ситуацию. И благодаря Олегу Таргонскому мне сделали вид на жительство.

У меня есть диплом младшей медсестры, но по специальности на работу меня никто не брал. Только санитаркой брали. Пришлось работать санитаркой. Я бегала просила жильё. В исполкоме нам сначала предложили частный дом. Спустя время меня вызвали в исполком и сказали, что не дом дадут, а квартиру.

Первоначальный взнос, кажется, был 4000 рублей. А я говорю плача: где я столько денег возьму? В исполкоме ещё на меня такими удивленными глазами посмотрели. В общем, побегала с мужем по банкам, но нам отказали в кредите.

Нам очень повезло, что мой муж нашёл в России работу. Ездил туда на заработки. В итоге муж заработал нам на квартиру. Как только мы обустроились, я узнала, что можно поступить в Слонимский медколледж. Подала документы и поступила на бюджет. Детей перевела в СШ №9, так ближе к дому. Всё наладилось...

**Кристина СОЛОДУХО**
ФОТО АВТОРА

# Пазнай сябе на фота

**Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-000, 8 (029) 133-04-21 у працоўныя дні з 9:30 да 17:30. Хто цікава распавядзе пра герояў фотаздымкаў — атрымае запрашальны квіток на дзве персоны на спектакль Слонімскага драмтэатра.**


Слонімскія ветэраны

На фотаздымак, надрукаваны ў мінулым нумары газеты, першай адгукнулася наша чытачка Ніна Лазар.

— На гэтым здымку я пазнала сваіх зямлячак з вёскі Глоўсевічы — Алену Пятроўну Казялецкую і Ніну Андрэеўну Котку. Яны працавалі на Глоўсевіцкай свінаферме колішняга саўгаса «Пераможац» і былі перадавікамі вытворчасці. Алены Пятроўны ўжо няма на гэтым свеце, а Ніна Андрэеўна яшчэ жыве, — расказала Ніна Уладзіміраўна.

Гераінь гэтага фотаздымка пазналі таксама іх землякі Наталля Андрэеўна Пясляк і Уладзімір Пятровіч Казялецкі, якія адзначыў, што жанчыны працавалі свінаркамі разам з яго маці.

**Мікола КАНАНОВІЧ**
ФОТА З АРХІВА «ГС»


Слонімскія жанчыны знаёмяцца з харчовай праграмай

## ВАКАНСИИ

СЛУЖБА 101 СООБЩАЕТ

## НА ПОЖАРАХ ЛЮДИ ПОГИБЛИ В ЖИЛЫХ ДОМАХ

**В Слонимском районе в текущем году произошло 38 пожаров, на которых погибли 2 человека.**

Всего в Беларуси за 10 месяцев 2018 года произошло 4965 пожаров. На пожарах погибли 406 человек, в том числе 9 детей.

На территории Гродненской области произошло 718 пожаров. На месте пожаров обнаружено погибшими 45 человек, в том числе 1 ребенок.

Все пожары с гибелью людей произошли в жилых домах. На месте трагедий зачастую пожарные находили пустые бутылки из-под спиртного и окурки. В большинстве случаев именно алкоголь и неосторожное курение сыграли роковую роль.

**Выпил, закурил, уснул — прямой путь к гибели на пожаре**

«Уважаемые граждане! Обратите внимание на поведение родственников и соседей. Посмотрите, как они проводят время в праздничные дни. Не допускают ли они грубые нарушения правил пожарной безопасности? В случае если ситуация вышла из-под контроля, немедленно звоните по телефонам 101 или 112. Спасатели, если это необходимо, направят и скорую помощь и, если надо, милицию. По всем вопросам обращайтесь в Слонимский районный отдел по чрезвычайным ситуациям по телефонам 101 или 112», напоминают сотрудники Слонимского райотдела по чрезвычайным ситуациям.

**Микола КОНОНОВИЧ**

НА КОНТРОЛЕ

## СТРИГУЩИМ ЛИШАЕМ БОЛЕЛИ 16 СЛОНИМЧАН

**За 9 месяцев в Слонимском районе было выявлено 16 случаев микроспории. По сравнению с аналогичным периодом 2017 года заболеваемость снизилась на 11,0% (18 случаев).**

Согласно информации врача-эпидемиолога Слонимского центра гигиены и эпидемиологии Анатолия Тепина, чаще микроспория регистрировалась среди городских жителей (9 случаев). Среди сельского населения было зарегистрировано 7 случаев.

Болели микроспорией в деревнях Острово, Пасиничи, Озерница, Суринка, Шиловичи, Бабиничи. Во всех случаях заболевшими были дети.

**Жанна ИВАНОВА**

ФОТОКОНКУРС НАГРАЖДЕНИЕ

# Самые классные первоклассники получили дипломы и подарки


Карина Ваниславчик с мамой и братом


Дима Панасюк


Кристина Шаповал с мамой


Призы

В минувшую пятницу в слонимском баре «Пятачок» прошло награждение победителей фотоконкурса «Самый классный первоклассник», который проводила «Газета Слонимская».

Победители конкурса — Карина Ваниславчик, Дмитрий Панасюк и Кристина Шаповал — были награждены дипломами и подарками от спонсора фотоконкурса Юрия Адамчука.

Юрий Николаевич передал первоклассникам свои пожелания: никогда не сдаваться, даже перед самыми сложными задачами, всегда стремиться к лучшему, найти верных друзей и быть всегда в хорошем настроении.

Вот что победители рассказали о себе.

Обладательница первого места **Карина Ваниславчик** в школу ходит с большим интересом и удовольствием. Она увлекается рисованием и лепкой, любит животных и просто обожает танцевать. Особенно интересуется тематикой Востока, поэтому занимается восточными танцами в студии «Лейла».

**Дима Панасюк**, который в конкурсе завоевал второе место, учится в СШ №3 в 1 «А» классе. Его любимый предмет — математика. В школе ему нравится и считать, и писать, и читать, а его главное увлечение — футбол.

**Кристина Шаповал**, обладательница третьего места, чувствует уже себя настоящей первоклассницей, получает звездочки за хорошую учебу. В школе ей все нравится, а особенно математика.

Поздравляем наших победителей и желаем им успехов в учебе!

Особые слова благодарности выражаем спонсору конкурса Юрию Адамчуку за предоставленные победителям призы.

**Юлия ТОЛКУН**
ФОТО ЕВГЕНИЯ ВОЛОДАЩУКА

Подарки победителям: сертификаты на пиццу и печать 30 фотографий, набор гелевых ручек, детский журнал и сумочка-папка

# Определились победители фотоконкурсов

## «Лучший грибник Слонимщины»

**Спонсор конкурса — магазин рыболовных принадлежностей «Рыбацкий»**


Бобрович Матвей, фото Екатерины Климович


Сидорик Юлия Викторовна


Анастасия Бондарец

Вот и закончился наш грибной фотоконкурс.

По итогам голосования определились три победителя.

**Первое место** занял фотоснимок **Екатерины Климович**, на котором запечатлен полуторагодовалый Бобрович Матвей с собранным урожаем грибов. Фото набрало 34 голоса.

**Второе место** получила **Сидорик Юлия Викторовна** из агрогородка Сеньковщина. Ее результат — 23 голоса.

И, наконец, **третье место** у **Анастасия Бондарец.** Грибы на фото были собраны в районе деревни Добрый Бор. Фото с Анастасией набрало 17 голосов.

Поздравляем наших лучших грибников Слонимщины и приглашаем **на награждение, которое состоится в 17.00 9 ноября в магазине «Рыбацкий» (ул. Брестская, 69/1).**



Спонсор предоставит победителям 3 приза:
1. Термос
2. Кресло
3. Туристическую газовую горелку.

## «Дары восені - 2018»

**Спонсар конкурсу — магазін «Рэпка»**

Вызначыліся пераможцы фотаконкурсу «Дары восені».

**Першае месца** заняў **фотаздымак Ніны Алярынскай** «Максімкаў першы ўраджай». За яго было аддадзена 34 галасы.

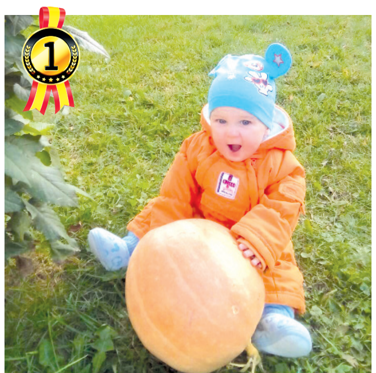
**Другое месца** заняла **Кацярына Нікуліна** з фотаздымкамі «Дачныя дары», якія агулам набралі 23 галасы (13 галасоў за першы здымак і 10 галасоў — за другі).

**Трэцяе месца** атрымаў **фотаздымак Данііла Вароны**. Віншуем пераможцаў і запрашаем **на ўзнагароджанне, якое пройдзе ў магазіне «Рэпка» ў 15 гадзін 9 лістапада.**



Прызы ад спонсару:

1-е месца — помпавы апырсквальнік;
2-е месца — секатар садовы;
3-е месца — вядро 9 літраў.


Максімкаў першы ўраджай, фота Ніны Алярынскай


Дачныя дары, фота Кацярыны Нікулінай


Бульбіна-волат, фота Данііла Вароны

*За долгие годы я осознал, что самое важное в платье – женщина, которая его носит.*
**Ив Сен Лоран**





КАК И ЧЕМ ЖИВЕТ СЛОНИМСКАЯ МОЛОДЁЖЬ? **СлонимStyle** расскажет вам об этом!

Осень — это не самая весёлая пора года, но одна из удивительных. В это осеннее время можно провести волшебную и удивительную фотосессию на природе.

И если вы устали от обычного селфи и хотите необычную фотосессию или фотопроект о себе, если у вас есть необычное увлечение или просто хотите поделиться интересными мыслями, пишите нам в сообществе **ВКонтакте | «Газета Слонимская»** или в нашу новую молодёжную группу **СлонимStyle!**

Слоним Style молодежная тусовка

Кристина СОЛОДУХО, kristina_sakovich@list.ru **Делитесь настроением и впечатлениями!** **Будьте на связи со СлонимStyle!**

МОДНЫЙ СЛОНИМ

# «Пальто купила за 35 рублей, а шарф стоил около 12 рублей»

**Одна из жительниц нашего города, Екатерина, рассказала о своих предпочтениях в одежде и о том, где и за сколько она приобретает свои наряды.**

— Вкусы в одежде разнообразны, но больше предпочитаю носить классику. Спортивный стиль лишь иногда. В общем, выбор зависит от настроения и погоды. Если классика, то это чаще всего строгие брюки, блузка и какой-нибудь кардиган. Часто надеваю платья, но только тогда, когда хорошая погода. Спортивный стиль предпочитаю в те моменты, когда иду гулять, — рассказала девушка.

**— Расскажи, где ты приобрела свое пальто?**

— Пальто я купила в магазине в Ивацевичах за 35 рублей. А шарф, который сейчас на мне, я увидела в одном интернет-магазине, и решила его себе приобрести, так как он мне очень понравился. Если не ошибаюсь, то он стоил около 12 рублей.

**— Как ты понимаешь фразу «целый шкаф одежды, а носить нечего»?**

— Ой, с этой проблемой, наверное, каждая женщина в мире хоть один раз, но сталкивалась. На мой взгляд, это ситуация, когда у девушки много разных нарядов, но каждый раз, когда открываешь шкаф, хочется надеть что-то новенькое.

**— У тебя есть любимый наряд?**

— Конечно, есть. Хотя после того, как я стала учащейся медколледжа, моим любимым нарядом стал белый халат, — смеётся девушка. — А так, да, у меня есть моё любимое платье синего цвета. Я его купила в магазине за 17 рублей. Это платье нравится тем, что оно очень удобное, а ещё мне безумно нравится синий цвет. Это платье я выбирала со своим любимым человеком. Он сказал, что оно мне очень идёт, поэтому я его и купила.

**Кристина СОЛОДУХО**
ФОТО АВТОРА



Екатерина

# Внимание! Новый фотоконкурс

# «Зверьё моё»

## Спонсор конкурса — ЗООМАГАЗИН «РАДУГА»

**Кошки, собаки, попугаи, черепашки, хомячки — без них наш дом кажется не таким уютным. Они наши домашние любимцы, которые не дают скучать и праздно проводить время.**



Мы рады сообщить вам, что редакция «Газеты Слонимской» совместно с зоомагазином «Радуга» объявляет новый фотоконкурс — «Зверьё моё». Раскрывайте семейные архивы и делитесь самыми интересными кадрами.

**Конкурс продлится с 7 ноября по 9 декабря 2018 года.**

Фотографии для участия в конкурсе принимаются и размещаются в «Газете Слонимской» и на сайте gs.by с 8 ноября по 6 декабря 2018 года.

**Голосование: с 10:00 7 декабря до 24:00 часов 9 декабря 2018 года.**

Три победителя, которые наберут больше всего голосов, будут награждены призами, которые предоставит зоомагазин «Радуга» (ЧТПУП «СВЛ-трейд»).

**Требования к фотографиям:**

*- фотография должна быть хорошего качества;*

*- к голосованию допускается только одна фотография от участника (на усмотрение редакции, если участник пришлет несколько);*

*- фотография может быть выдержана в любом стиле;*

*- участник конкурса, присылающий фотографию, гарантирует, что, принимая участие в конкурсе, не нарушает прав интеллектуальной собственности третьих лиц;*

*- присылая на конкурс фотографию своего домашнего животного, участники тем самым дают согласие на ее публикацию.*

Фотографии присылайте по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, на электронный ящик gs@gs.by, а также сообщением в наших группах в социальных сетях в «Одноклассниках» и «ВКонтакте».

**Ждем ваши фотографии! Желаем успеха!**



ПОЗДРАВЛЕНИЯ В «ГС» ЗАПОМНЯТСЯ ВАМ НАДОЛГО

Дорогой и любимый муж и папочка
**Олег Иванович БУЗУН!**
От всей души поздравляем тебя с юбилеем!



Как много праздников с тобой
За жизнь мы разделили,
А ты все так же молодой,
Красивый, добрый, сильный.
Тебе сегодня 45,
Любимый, поздравляем!
Желаем жить — не унывать,
Здоровым быть желаем.
Будь самым лучшим из отцов
И самым верным мужем!
Не пожалеем теплых слов,
Ведь ты нам очень нужен!
*От жены и доченек*

Паважаныя нашы падпісчыкі
**Кацярына Іванаўна МАЗОЛЬ**
**і Віктар Эдуардавіч НОВІК!**
Шчыра віншуем вас з днём нараджэння!

Няхай гартае поры года каляндар
Без стомы, без супынку, незаўважна,
Квітнее радасцю заўжды ваш Божы дар,
Цячэ жыццё шырока, вольна, важна!
*Рэдакцыя «Газеты Слонімскай»*

БЛАГОДАРНОСТЬ

*Хочу выразить глубокую признательность людям, которые были рядом со мной и разделили горечь утраты, когда ушел из жизни дорогой человек — любимый муж, отец, дедушка Шарлай Владимир Васильевич.*
*Низкий земной поклон родственникам, друзьям, соседям по улицам Тополевой и Гагарина, работникам ОАО «Слонимский мясокомбинат», учителям СШ №3, №5, №9, учащимся и родителям 11 «Б» класса СШ №3, педагогам-пенсионерам за поддержку и помощь.*
*С уважением и пожеланием здоровья, долгих лет жизни, Шарлай Т. М.*

ЗДОРОВЬЕ

# Знаменитый доктор объяснил, почему нельзя пить два литра воды в день

**Любимец российских министров и чиновников, телеведущих и эстрадных звезд, доктор Леонид Элькин о том, почему его оздоровительная практика пользуется спросом уже 20 лет.**


Доктор Леонид Элькин

Метод Элькина — это особая практика общего оздоровления организма. В ее основу положено так называемое мануальное моделирование, с помощью которого автор добивается омоложения и «реконструкции» всего тела.

«С 1981 по 1983 год я учился у китайского мастера. Тогда я жил на Урале, был студентом Медицинского института. Долго я не совсем понимал, зачем мне это надо, — просто было интересно. Представьте, какой дикостью это на тот момент казалось окружающим, — говорит Элькин. — Через какое-то время, когда мне было уже за 30, я осознал, что помог достаточному количеству людей и что в моих руках, как бы это ни звучало, есть сила. Приходили в основном с запросом омоложения лица: убрать морщины, подтянуть овал, поработать над качеством кожи». Со временем стали появляться пациенты с болью в разных частях тела, а также недовольные своей фигурой: ягодицы не той формы, живот висит. Когда в конце 1990-х в стране начали открыто говорить про восточную медицину, к Элькину записаться стало просто невозможно. Появились и такие пациенты, как только что родившие женщины, пожилые люди, дети.

Истоки метода, лежащего в основе практики Элькина, тянутся со времен Древнего Китая, когда панацеей, сохраняющей молодость, считались не снадобья, а мануальное воздействие на определенные точки тела.

В своей работе доктор выделяет процесс «совмещения головы с телом», когда тело начинает чувствовать, а голова — понимать. «Допустим, ваше тело хочет отдохнуть, а голова твердит, что сейчас не время и надо еще поработать. Или же человек весит 140 кг, а в голове вечно крутятся мысли о том, что бы еще съесть. Связка головы с телом сказывается и на социуме, на личной жизни, на работе — на чем угодно. О внутреннем состоянии современный человек вообще не задумывается. Например, он не обращает внимания, что засыпает и просыпается в плохом настроении. Для него это норма. После двухнедельного отдыха он чувствует усталость. Поменял работу — ситуация не меняется, поменял женщину — такая же картина. Человек может стоять на социальной ступени высоко, но по отношению к себе пазл собрать никак не получается. Вот эти детали я и совмещаю».

Элькин выделяет и такую проблему: современный человек не умеет прислушиваться к себе. По его мнению, никто нас этому не научил. Например, когда человек из одной страны переезжает в другую, он сталкивается с другой ментальностью, и если он ее не принимает — даже если у него есть работа, есть где жить, — он просто не может там находиться. Он хочет жить точно так же, как раньше: пить чай на кухне, разговаривать про жизнь. А там это не принято. «Морально это убивает, — говорит Элькин. — Здесь мы и начинаем работать вместе с йога-терапевтом и психологом. Ситуацию, которая стоит на голове, — ставим на ноги».

### С каким запросом чаще всего приходят пациенты?

Главный совет доктора тем, кто собирается на прием, — заранее четко сформулировать свой запрос. «Ко мне идут за счастьем, — говорит Элькин. — Кажется, смешно: взрослый человек приходит и вдруг просит такое. А оказывается — это абсолютно мой пациент. Почему? Потому что в жизни все есть. А счастья нет. Почему его нет? Человек с жиру бесится? Нет. Человек сумасшедший? Нет. Это и есть вопрос соединения головы с телом».

> Еда — это наше лекарство, и это надо понимать. Если вы принимаете правильное лекарство — то выздоравливаете, и наоборот

Каждая вторая успешная бизнесвумен, по словам доктора, сокрушается об отсутствии личной жизни. «Все дело в ее модели мужского поведения, в наличии большого количества мужской энергии. То есть по жизни выбирают не ее, а она». И когда такая женщина достигает материальных благ, то вдруг вспоминает о желании быть любимой. «А как такую любить, если она сама не может это делать?»

С задачей зарабатывания денег к доктору не идут. Это, по словам Элькина, работа психотерапевта или коуча.

### Здоровый образ жизни

Элькин выступает против современной системы ЗОЖ. Чиа и прочий суперфуд? Организм человека, живущего в средней полосе, не знает, что это такое. «Это то же самое, как если мы начнем индусов ни с того ни с сего кормить блинами и пельменями. Организм не справится. Человек должен понимать, что правильная, свежая, хорошо приготовленная еда лучше какой-то моды», — заключает доктор.

### Новое лицо

Еще один популярный запрос. За «новым» лицом приходят, скорее, по сарафанному радио, так как человеку, не знакомому хотя бы с китайской медициной, очень сложно поверить, что доктор руками может сделать с лицом то, чего косметолог добивается при помощи аппаратов и инъекций. «Я задействую только свои руки. Напомню, что тело представляет собой биомассу, которую возможно перелепить. Я могу, например, подтянуть овал лица. Результат, конечно, не на всю жизнь, но на десять лет точно хватит».

### Синдром хронической усталости

Это такое состояние, когда человек исчерпал себя во всех смыслах: и энергетически, и физически, и психофизически. В худшем варианте бывает и такое, что он не знает, как ему дальше жить. При этом синдроме важен комплексный подход, включающий работу и над обменными процессами, и над правильной физической нагрузкой. Работая над одним аспектом проблемы, можно идти к цели очень долго и не факт, что успешно.

### Страхи

Еще один популярный запрос — это работа со страхами. По словам доктора, у мужчин он один-единственный — страх смерти. У женщин наблюдаются два типа — это страх быть одинокой и видеть себя в зеркале старой.

Страх смерти Элькин прорабатывает сначала «логическими объяснениями», объясняя схему действий, при которых человек будет жить долго и счастливо, а затем переходит к манипуляциям руками.

### Питание

Изменение системы питания не зависит от того, хочет ли человек похудеть или стать счастливым. И в том и в другом случае менять ее придется.

«Еда — это наше лекарство, и это надо понимать. Если вы принимаете правильное лекарство — то выздоравливаете, и наоборот». В пример Элькин ставит пациентов с большим весом, которые все как один его уверяют, что причина лишних килограммов — это «гормональный сбой», или оправдываются фразой «живем один раз». Признаваться себе готовы не многие. Кто-то понимает, что это нездорово, а делать ничего с этим не берется.

«Пока я дышу, я буду таким» — такую фразу доктор слышит часто. «Иногда от таких пациентов я отказываюсь, потому что они просто получают удовольствие от этого состояния. Осчастливить против воли — невозможно».



Первое, что советует Элькин, — сократить объем еды. Ведь у нас с детства была заложена установка «наесться впрок». Второе — контролировать общий объем жидкости. И речь здесь не о классических двух литрах в день. Доктор считает, что это ошибочная рекомендация. Ведь человек забывает считать и ту воду, которая поступает в организм вместе с пищей. А за сутки организм может вывести максимум два литра. Если вода задерживается, появляются отеки.

Пациентам после 40 лет Элькин советует уменьшить количество животного белка, который дает колоссальную нагрузку на почки и сердце. Но уменьшить — не значит убрать. «Очень многие путают понятия: говядина, баранина, свинина — это мясо, а якобы курица, индейка, кролик — нет. Птица считается ровно таким же животным белком. То же и про рыбу и морепродукты: первое — отличная диетическая еда, второе — убийственный по количеству чистого белка для организма продукт».

Вино и пиво доктор советует и вовсе исключить. У мужчин они сразу «уходят в живот». У женщин от вина несколько бед — и отеки, и проблемы с внутренней стороной бедра, и нависающий животик. Под запрет доктор ставит и такое блюдо, как суши, которое одновременно содержит четыре несочетаемых между собой продукта (жирную рыбу, рис, водоросли и соевый соус). «Биохимия среднестатистического россиянина не приспособлена к такой еде. Суши в странах Юго-Восточной Азии считается, скорее, дорогим деликатесом: закажут 3-4 ролла — и на этом все. А в каком количестве их едят у нас? Две лодки! Вот вам и лишние килограммы, и проблемы с пищеварением».

*Источник: style.rbc.ru*

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК, anna@gs.by

ЗВЕСТКІ З МАСТОЎШЧЫНЫ

# АЎТАСТАЯНККУ ЗРАБІЛІ, ДЫ, ВІДАЦЬ, МАЛУЮ

**Стаянка каля «Мастоўдрэва» была збудавана сёлета. Аднак усе машыны работнікаў прадпрыемства на ёй не змяшчаюцца.**


Новая стаянка ААТ «Мастоўдрэў»


Паркоўка машын работнікаў прадпрыемства на Завадской вуліцы ў Мастах

Доўгі час існавала праблема ў аўтамабілістаў, якія працуюць на ААТ «Мастоўдрэў». Не было аўтастаянкі, і таму ўся вуліца Завадская была запоўнена легкавікамі. Гэта перашкаджала руху вялікагрузных аўтамабіляў, якія вывозілі прадукцыю прадпрыемства.

У раённым бюджэце грошай на пабудову аўтастаянкі не знайшлося. Дапамог Банк развіцця РБ, які ў той час ўзначальваў Сяргей Румас, цяперашні прэм`ер-міністр. Стаянка з асобным уездам і выездам была збудавана сёлета ў кароткі тэрмін. Аднак відавочна, што месцаў для паркоўкі машын мала.

Штодня на праезджай частцы вуліцы Завадской паркуецца амаль два дзясяткі аўтамабіляў.

**Язэп ПАЛУБЯТКА**
ФОТА АЎТАРА

**АФИША**

**Отдел ремесел и культуры**
**(ул. Красноармейская, 23)**

**9 ноября, пятница**

Мастер-класс по изготовлению сувениров из кожи «Хоровод идей», начало в 15.30

**Слонимский центр культуры и отдыха**

**10 ноября, суббота**

Концерт «Дискотека СССР», начало в 18.00

**Кинозал**

**7 ноября, среда**

«Смолфут» 3D (США, 2018, 6+, мультфильм, 1 ч. 36 мин.), начало в 12.00
«Чародейка» 2D (Дания, Венгрия, 2018, 12+, семейный, 1 ч. 37 мин.), начало в 14.00
«СуперБобровы. Народные мстители» 2D (Россия, 2018, 12+, комедия, 1 ч. 30 мин.), начало в 16.00, 20.30
«Репродукция» 2D (США, 2018, 16+, фантастика, 1 ч. 47 мин.), начало в 18.30

**8 ноября, четверг**

«Чародейка» 2D, начало в 14.00
«Репродукция» 2D, начало в 16.00
«Девушка, которая застряла в паутине» 2D (США, 2018, 16+, триллер, 1 ч. 57 мин.), начало в 18.30, 21.00

**9 ноября, пятница**

«Чародейка» 2D, начало в 12.00, 14.00
«Репродукция» 2D, начало в 16.00
«Девушка, которая застряла в паутине» 2D, начало в 18.30, 21.00

**10 ноября, суббота**

«Чародейка» 2D, начало в 12.00, 14.00
«Девушка, которая застряла в паутине» 2D, начало в 21.00

**11 ноября, воскресенье**

«Чародейка» 2D, начало в 12.00, 14.00
«Репродукция» 2D, начало в 16.00
«Девушка, которая застряла в паутине» 2D, начало в 18.30, 21.00

# Злыдні



МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Кацярына Змочка, малая, худая, шустрая, як таракан, ускочыла на кухню, дзе яе Міхась сёрбаў зацірку. У промнях сонца рыжыя валасы Кацярыны былі яшчэ рыжэйшыя. За шэсцьдзясят гадоў перавяліла, а на галаве ніякай сівізны. Яна заўсёды некуды спяшалася, а ён быў павольны, як слон. Спадачак лысіны на галаве дадаваў нейкай самавітасці, упэўненасці.

— Табе б толькі жэрці! — накінулася, з разгону бразнуўшыся на табурэтку. Здавалася, было чуваць, як стукнулі косці.

— А табе? Можна падумаць, што ты харчуешся свежым паветрам, — мовіў Міхась, аблізаўшы лыжку, бо ў місцы ўжо было пуста.

— А мне ўсё! У гародзе нейкі злыдзень гурок пагрыз! Проста на градзе! Мо сусед Яўхім Тычка закусваў сваё віно? Нават не сарваў, толькі адкусіў і кінуў. Як ты думаеш, гэта яго работа?

— Ну, а калі і яго? У цябе ж гэтых гуркоў хоць возам вязі. Насаліла, намарынавала, то калі хто і паласаваўся.

— Паласаваўся-я, — перадражніла Кацярына і блыхой ускочыла з табурэткі, бо па вуліцы ішоў сусед Тычка.

— Пастой-пастой! — залямантавала. — Ці не ты наш гурок з`еў проста на градзе? Дакладней, не з`еў, а пакусаў.

Міхась ужо як мае быць заправіўся і таму меў добры настрой.

— Які гурок? Ідзі бліжэй, раскажы.

— Такі зялёненькі з крапінкамі. Кажу ж, проста на градзе пакусаў, нават з галіны не сарваўшы.

— Авохці! Здурнела баба. Як гэта, з галіны не сарваўшы? Я каб і хацеў з`есці, то сарваў бы, абцёр аб порткі і тады з`еў. Што я, па-твойму, ракам стаў і кусаў яго? Ды адчапіся ты са сваім гурком! Зараз магазін зачыняць, а я па дабаўку іду, не хапіла нам з сябрам да поўнага шчасця адной бутэлькі віна.

Кацярына вярнулася дадому, села на табурэтку ля вакна і пачала разважаць: «Хто ж гэта мог быць? Слядоў я не ўбачыла, значыць, іх зараўнялі, бо не ляцеў жа злодзей на крылах. Гультаі, бязбожнікі! Свайго гароду не садзяць, на чужое квапяцца! Гэта ж грэх! Але цяпер ніхто не баіцца граху».

— Міхась, Міхась! — залямантала на ўсю хату.

— Чаго табе? — ён ужо ўладкоўваўся ў спальні на мяккай пасцелі.

— А таго! Як сцямнее, пайдзі пасядзі ў картапляніку, папільнуй злодзея. Мо ён і сёння прыйдзе.

— Я ды ў картапляніку?! Табе трэба, то ты і пільнуй! Свет не бачыў, гурок у яе пакусалі! Каб нават і кошык тых гуркоў нарвалі, то я ў картапляніку сядзець не буду. І годзе тут балбатаць, я спаць хачу!

Але хіба бабу спыніш, калі яна ўжо завялася? Каб не чуць яе гвалту, Міхась шчыльна зачыніў дзверы.

Кацярына зноў уплішчылася ў акно. У сутонні заўважыла, што па вуліцы шкандыбае з вядром Алена Квачка з другога канца вёскі.

— Куды ж яе прэ на ноч гледзячы? Ды з вядром. Напэўна, пашвэндаецца ўзад-уперад, а калі добра сцямнее, палезе ў мой агарод?

Толькі ўсё было інакш. Алена, сустрэўшыся акурат насупроць іхніх варот са сваім братам Кастусём, перадала яму вядро і, крыху пагаманіўшы, падалася назад.

— Мо гэта Валя Карабок? У яе ж няма гароду, а дзяцей поўная хата. Пэўна, пасылае, каб адгрызлі з майго гурка. Сёння адно, заўтра другое. Так па чарзе і будуць лазіць. Іхняя работа, больш няма каму. Дам ёй заўтра прачуханца, як сустрэну, дзясятаму закажа!

З гэтай помслівай думкай і пайшла спаць.

З Валяй сустрэлася, ідучы ў лес па ягады.

— Ягадкамі будзеш карміць сваю плойму? То мо сёння твае дзеці ў мой агарод і не палезуць?

— У які агарод?!

— У такі, з зялёнымі гуркамі! Гэта ж твае дзеці лазяць ды адкусваюць з цэлага гурка. Хоць бы ўжо ўвесь выбралі, то не так, можа, крыўдна было б.

— Ты што, не выспалася?! Мае дзеці не зладзеі, пра іх ніхто ў вёсцы слова дрэннага не скажа. Хоць у настаўнікаў спытай, хоць у каго!

— У цябе ж няма гароду.

— Няма, бо за работай ды за дзецьмі не маю часу яго даглядаць. Купляю ўсё ў людзей, але ні я, ні мае дзеці ніколі не кралі!

— Пэўна, анёлы, толькі без крылаў!

— Яшчэ адно слова і гэта вядро будзе ў цябе на галаве, пляткарка! — Валя і сапраўды замахнулася на Кацярыну. Тая адскочыла і, сыплючы праклёны, пабегла наперад.

— Папільнуй сёння гарод, бо зноў жа гурок пагрызены. Няхай бы ўжо той даядалі, каб ім зарвала, а то новы, маладзенькі, прыгожанькі, — мовіла, прыйшоўшы з лесу і пільна абгледзеўшы гурочнік.

— І не падумаю!

— Чорт цябе бяры, я сама папільную. Вазьму добры кол і папільную. Няхай злодзей не спадзяецца, што пойдзе з маіхградаў цэлы.

— А калі гэта дзеці жартуюць? Усе ж ведаюць пра тваю сквапнасць.

— Дзеці — не дзеці, нікому не дарую! Злыдні!

Калі добра сцямнела і ў вёсцы патухлі агні, Кацярына апранула стары мужаў кажух, узяла тоўстую палку, што стаяла ля дрывотні, і заняла назіральны пункт пад кустом агрэсту. Ноч выдалася халодная, мерзлі ногі ў старых дзіравых прашчайках. Спачатку хацела пайсці абуцца ў штосьці цяплейшае, але перадумала, бо, можа, акурат у гэты час пранікне злодзей.

Сядзела мерзла, пільнавала. І дапільнавала-такі! Бліжэй да поўначы зашамацела гурочнае галлё, але нікога не было відаць. Ёй стала страшна. Нячысцік! Неўзабаве пачула, як нехта хрумкае гурком. Набраўшыся храбрасці і лацвей узяўшы ў рукі кол, падалася да грады. Падкралася і ўбачыла свайго рабога ката Валета. Ён нават не звярнуў увагі на гаспадыню, а са смакам уплятаў зялёны гурок з чорнымі крапінкамі...

**Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ**

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
**Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК**

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

**Телефоны редакции:**
Velcom: 8-029-133-04-21
**факс:** 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до **18.00**
**Skype — gazslon**

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

**Свободная цена**

Тираж номера 3010 экз.

Время подписания к печати по графику 6 ноября 2018 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
ул. Красноармейская, 73Б (здание АРЗ)
**e-mail:** gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
ЛП №02330/39 от 27.03.2014
Заказ № 5687

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362